

ПИЛАТЕС – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЕЖИ

С.Г. Ларюшина, Н.С. Милашук, В.И. Яглык

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Многие полагают, что пилатес – новый метод. Это не так. Первоначально Йозеф Пилатес разработал данный метод тренировки тела, чтобы помочь восстановиться прикованному к постели пациента, где он работал медбратом во время первой мировой войны. Йозеф пилатес хотел помочь как можно большему числу людей, поэтому в 60-е годы он разработал систему упражнений. Сегодня метод Пилатеса используется во всем мире среди разнообразного круга людей, включая отдыхающих на курортах, любителей фитнеса, спортсменов и актеров. По-моему, это самое привлекательное в пилатесе. Неважно, кто ты – спортсмен или домосед, подтянутое у

тебя тело или вялое, женщина или мужчина, студент или школьник, молодой или пожилой - вы можете заниматься системой пилатес.

Каждый может извлечь из этого пользу для себя. Именно поэтому я включила в учебный процесс со студентами много разнообразных комплексов из системы пилатес. Каждый комплекс направлен на решение конкретной задачи, поэтому каждый студент может использовать комплекс в разное время по разным причинам.

Поскольку занятия по системе пилатес не предполагает никаких прыжков, резких движений, не подвергают стрессу организм, пилатес представляет собой идеальную систему упражнений для тех, кто из-за боли в суставах или слабых мышц избегает физических нагрузок, т.е. идеально подходит для студентов на общеобразовательных факультетах.

Кроме того, система пилатес очень удобна. Будут ли занятия проходить в зале, на стадионе или на спортплощадках нам не понадобится тяжелое дорогостоящее оборудование.

Чтобы подвести итог, приведу некоторые из многочисленных преимуществ регулярных занятий системы пилатес:

1) Здоровый, гибкий позвоночник. Система пилатес дает позвоночнику больше поддержки, поскольку, выполняя конкретные упражнения, создается пространство между позвонками. Это дополнительное пространство делает тело не только более высокорослым, но и более подвижным, превращая позвоночник из окостеневшего, негнущегося стержня в гибкую «нить жемчуга». Такая гибкость предотвратит проблемы со спиной, например, смещение дисков. Движения становятся более легкими и грациозными.

2) Лучший баланс, больше координации. У некоторых студентов нет чувства равновесия, поскольку мышцы слабые. Система пилатес тренирует небольшие глубинные мышцы, необходимые для поддержания равновесия во время ходьбы и сохранения крепкого, гибкого позвоночника.

3) Меньше боли и неподвижности. При растяжке необходимые питательные вещества «накачиваются» в мышцы и сухожилия, позволяя им оставаться здоровыми и минимизировать риск травм. Кроме того, растяжка стимулирует выработку синовиальной (внутрисуставной) жидкости и предотвращает возникновение сцепления в суставах. Когда ускоряется циркуляция жидкости, ноги, спина, шея и плечи расслабляются, боль уменьшается и возвращается подвижность. Система пилатес также помогает исправить осанку, что в свою очередь снимает напряжение, устраняя головные боли, боль в спине, шеи и многое другое.

4) Более мягкая тренировка организма. Система пилатес не напрягает суставы и не изнашивает связки и хрящи, особенно в коленных и плечевых суставах. Он равномерно распределяет нагрузку на все мышцы и повышает способность «слышать» свое тело. В отличие от других видов упражнений, системой пилатес можно заниматься ежедневно, без риска подвергнуть излишнему стрессу мышцы и суставы.

5) Совершенствование мировоззрения и повышение мотивации. Кроме всего прочего, система пилатес положительно сказывается на эмоциональном состоянии студентов и молодежи. Плавные, ровные, спокойные движения успокаивают нервную систему. В то время как мышцы выпрямляются и удлиняются, улучшается циркуляция жидкости в организме, и напряжение уходит. После каждого занятия студенты чувствуют себя спокойными, уравновешенными и уверенными в себе.